

12. Tag – Wasser - DAS Lebenselixier

Wenn wir das Licht der Welt erblicken und von der körperlichen Energieversorgung unserer Mutter getrennt werden, ist unsere erste Nahrung Luft. Ohne dieses so perfekt auf unseren Organismus abgestimmte Sauerstoffgemisch auf diesem Planeten würden wir innerhalb weniger Minuten sterben.

Unser zweitwichtigstes Lebenselixier ist das Wasser. Gerade erst geboren, besteht unser Körper zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Im Laufe unseres Lebens nimmt der Wassergehalt ab, was auch normal ist. Optimal ist ein Wassergehalt von 70 Prozent. Bei vielen älteren Menschen ist zu beobachten, dass sie nur noch einen Wasseranteil von 60 und sogar nur noch 50 % besitzen.



Unter diesen Bedingungen fehlt es dem Organismus schwer alle löslichen Stoffe optimal zu transportieren. Seien es die lebenswichtigen Nährstoffe oder der Abtransport von Schlacken und Toxinen.

Die Folgen sind eine Unterversorgung des Körpers mit Vitalstoffen und eine immer schlechtere Ausleitung von Schadstoffen. Vom Augenblick unserer Geburt an bis zu unserem letzten Atemzug verlangt unser Körper nach diesem wesentlichen Bestandteil des Lebens.

Natürlich erfolgreich abnehmen

- 70 Prozent unseres Planeten sind mit Wasser bedeckt.
- Unser Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser.
- 70 Prozent deiner Ernährung sollte aus wasserhaltiger Nahrung bestehen.



Das bedeutet, dass unser Körper täglich auf eine optimale Wasserversorgung unsererseits angewiesen ist.

Wie bekommt er nun dieses kostbare Nass?



Vielleicht sagst du jetzt: Prima, ich trinke ja meine acht Glas Wasser täglich.

Empfehlungen, bei denen man 8 bis 12 Gläser Wasser pro Tag konsumieren sollte und dabei den Körper ausspült, beruht auf keiner haltbaren wissenschaftlichen Grundlage.

Erstens ist unser Wasser zum größten Teil gar nicht so großartig. Es enthält meistens Chlorid, Fluorid, anorganische Minerale und andere giftige Stoffe.

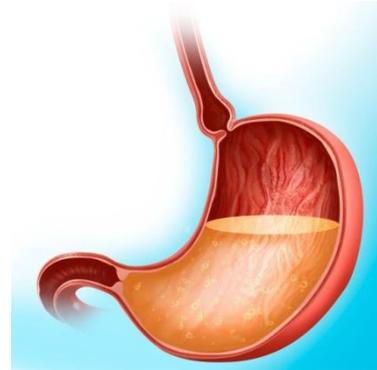
Ist basisches Wasser gesund?

Selbst das hoch gelobte basische Wasser - es könne eine Menge Krankheiten heilen – führt nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu einer übersteuerten Magensäureproduktion.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Denn stark basisches Wasser muss vom Magen mit Hilfe seiner Magensäure auf einen neutralen pH-Wert von 7 gebracht werden, bevor er es in das Blut weiter geben kann.

Doch ganz gleich welches Wasser du trinkst, du kannst deinen Körper weder ausreichend befeuchten oder gar reinigen, indem du ihn erträgst.



Die Wassermenge, die du zu dir nimmst, sollte sich danach richten, wie viel Durst du hast.

Anstatt deinen Körper durchzuspülen, in dem du ihn mit Wasser überflutest, brauchst du nur Nahrung zu dir zu nehmen, die von Haus aus viel Wasser enthält.

Es gibt auf unseren Planeten nur zwei Arten davon, Obst und Gemüse. Sie liefern uns REICHLICH Wasser.



Alles andere ist konzentrierte Nahrung. Konzentriert heißt, der Wassergehalt ist von Natur aus niedrig oder er wurde reduziert, entweder durch Kochen, Braten, Backen oder eine andere Art der Weiterverarbeitung.

Strebe eine Ernährungsweise an die annähernd 70 Prozent Wassergehalt besitzt.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Es gibt zwei wichtige Gründe, weshalb wir gerade Wasser brauchen und weshalb das Trinken von Wasser oder anderer Getränke den Zweck nicht erfüllt:

1. Zur Ernährung und
2. Zur Reinigung des Organismus

Wasser ist das Transportmittel für die Nährstoffe zu den Zellen unseres Körpers und für die Ausleitung der Schlacken.

Unser Körper findet in Obst und Gemüse alle Nährstoffe die es gibt und die er für sein Überleben braucht wie z. B.

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Proteine (Eiweiß)
- Aminosäuren
- Enzyme
- Kohlenhydrate
- Fettsäuren



Oftmals wird dem Obst und Gemüse heute keine besondere Bedeutung geschenkt, oder ihnen wird nicht viel zugetraut. Einerseits weil ihr Nährstoffgehalt nicht mehr so hoch ist wie er noch vor ca. 60 Jahren war. Andererseits sind die meisten Obst- und Gemüsesorten auf Größe, lange Lagerfähigkeit und gutes Aussehen gezüchtet, sodass ihnen ein geringerer Wert zugeschrieben wird.

Auch wenn die Früchte unserer Erde oft nicht mehr dieselben sind, wie vor einigen Tausend Jahren, so sind und bleiben sie dennoch unsere Grundnahrungsmittel und nicht zuletzt unsere Heilmittel.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Ein Symptom wie Übergewicht ist ein Signal des Körpers, mit dem er uns zu verstehen geben will, was er braucht. Und das ist vor allem die beste Ernährung für ihn.

Dagegen kommt nicht einmal die beste Diät an.

Wir können unserem Körper kein System aufdrängen, das seine Bedürfnisse nicht berücksichtigt.



Alle im Obst und Gemüse befindlichen Nähr- und Vitalstoffe können nicht über eine Pille eingenommen werden. Esse lieber viel Obst und Gemüse, als Pillen mit einzelnen Vitaminen oder Antioxidantien einzunehmen.

Und, ist essen nicht auch eine fantastische körperliche Befriedigung?



Natürlich erfolgreich abnehmen

Meine Empfehlungen

- ✓ Um den größten Nutzen aus diesen Nahrungsmitteln zu ziehen, genieße reichlich und regelmäßig frisches Obst und Gemüse
- ✓ Jeder Bissen hilft, und du tust dir schon viel Gutes, wenn du sie zusätzlich isst.
- ✓ Presse dir 2 bis 3 Mal pro Woche 1 Glas frischen Saft aus Obst und Gemüse
- ✓ Esse als erste Mahlzeit Obst, entweder einfach aus der Hand, als Salat oder Smoothie

